COMMENT
RECONQUÉRIR
SON EX

COMMENT RECONQUERIR SON EX

LES 12 RÈGLES POUR QU'ELLE REDEVIENNE VOTRE REINE

Eric Costa

***

Copyright © Eric Costa, mai 2014.
Dessin de couverture © Ostramus et Eric Costa, mai 2014.

***

1ère édition numérique : 26 mai 2014.

***

Des informations sur le texte et l'auteur figurent en fin d'ouvrage. Elles sont suivies de la bibliographie, des sites internet de référence, ainsi que des mentions relatives aux **droits d'auteur**.

INTRODUCTION :

Vous venez de vous faire quitter par votre Ex. Son départ a laissé un immense gouffre dans votre vie. Vous n'avez plus goût à rien, les gens sont comme des étrangers, vous n'arrivez plus à trouver le sommeil… pour l'avoir vécu, je sais à quel point c'est douloureux.

Vous aimeriez qu'elle vous témoigne à nouveau de l'intérêt, qu'elle vous aime à nouveau, au lieu de vous traiter comme une vieille chaussette.

Vous vous sentez seul au monde alors qu'elle pourrait illuminer votre quotidien.
Vous voudriez savoir comment faire pour reconquérir votre Ex.

J'ai une solution à vous proposer. Ce mini guide contient 10 conseils pour faire immédiatement face à la rupture et pour mettre en place les bases qui vous permettront de reconquérir votre Ex.

La version intégrale du guide, disponible sur Amazon en cliquant ici, complétera cette entrée en matière en vous expliquant comment regagner votre confiance en vous, évoluer suffisamment pour la séduire à nouveau, et savoir comment vous y prendre pour la faire retomber dans vos bras.

Mon premier conseil est de couper dès à présent tout contact avec votre Ex.
Ensuite, lisez ce mini guide. Vous découvrirez les premières techniques à mettre en place pour reconquérir le coeur de votre Reine, et pour vous assurer un avenir sans nuage avec elle.

PLAN DU MINI GUIDE

1. COMMENT INITIER UNE RECONQUÊTE

2. ERREURS À ÉVITER ABSOLUMENT !

3. AVANT TOUTE CHOSE : INSTAURER UN SILENCE RADIO !

4. POURQUOI ET COMMENT REDEVENIR UN DÉFI POUR ELLE/LUI ?

5. LA LETTRE DE RUPTURE

6. CONTINUER À FAIRE PARTIE DE SA VIE SANS QUE ÇA SE VOIT

7. COMMENT GÉRER LES RÉSEAUX SOCIAUX

8. FAIRE FACE À LA SOLITUDE

9. COMMENT GÉRER LA DOULEUR DE LA PERTE

10. SE REPRENDRE EN MAIN POUR (RE)DEVENIR ATTIRANT

ATTENTION !

CECI EST UNE **VERSION D'ESSAI** : POUR TÉLÉCHARGER LA VERSION COMPLÈTE SUR AMAZON :

CLIQUER ICI

1. COMMENT INITIER UNE RECONQUÊTE

Bienvenue dans ce mini guide qui va vous présenter les 10 étapes à suivre pour avoir des chances de récupérer son Ex après vous être fait larguer.

Vous venez de vous faire quitter et ne voulez pas abandonner la partie ? Cela prouve que vous tenez vraiment à elle/lui. Il va falloir vous battre, mais si vous appliquez mes conseils, vous avez de grandes chances d'y parvenir.

Surtout n'écoutez pas les autres ! La plupart des gens pensent que *quand c'est fini, c'est fini*, et qu'il n'y a rien à faire d'autre qu'à accepter le *destin*... je pense au contraire qu'il ne faut rien lâcher, si vous êtes toujours amoureux de votre Ex, car peut-être cette séparation est-elle un immense **malentendu** !

Peut-être qu'avec du temps pour vous remettre en question et analyser votre histoire et vos comportements, vous réaliseriez que vous avez loupé un certain nombre de tournants qui vous ont conduit à cette situation. Mais ce temps n'est pas encore venu.

Pour l'instant, au lieu de vous laisser aller à l'acceptation et à la dépression, assumez la rupture et **restez maître de votre destin !**

Il n'y a pas d'école pour ce genre de chose; aussi je ne le répèterai jamais assez : **n'écoutez pas ce que la plupart des gens vous disent ! En réalité il faut même faire le contraire de ce que l'on vous dit pour la/le surprendre !**

Vous êtes amoureux et voulez récupérer votre Ex ? **C'est possible**, **si vous suivez impérativement** les conseils de professionnels et d'experts qui ont étudié la question. Croyez-moi, l'improvisation n'est vraiment pas la meilleure méthode dans ce domaine, et les gens qui ignorent ces techniques risqueraient de vous faire faire des erreurs qui peuvent définitivement empêcher votre histoire de reprendre.

En plus d'une solide expérience personnelle, à laquelle s'ajoutent des formations en psychologie et en sociologie, j'ai potassé tous les sites internet, tous les ouvrages sérieux et payants qui abordent ce sujet. Et je vous propose de partager tout cela avec vous.

Conclusion :

Creusez la question de la reconquête avant de vous lancer pour ne pas amoindrir vos chances.

2. ERREURS À ÉVITER ABSOLUMENT !

Avant toute chose, ne vous lancez pas à corps perdu dans la reconquête ! Étudiez d'abord ce mini guide, et ne faites plus rien par rapport à votre Ex !

On ne fait jamais rien de bien dans la précipitation. Accordez-vous une **période de réflexion** et ne rien tenter qui puisse amoindrir vos chances de récupérer votre Ex.

Vous vous trouvez dans un état de manque et de détresse affective. Même si vous êtes habituellement très réfléchi, vous êtes actuellement submergé par vos émotions. La partie logique de votre cerveau est complètement oblitérée, ce qui pourrait vous conduire à prendre de très mauvaises décisions.

Pour un grand nombre de raisons, il est nécessaire de ne pas commettre d'erreurs en contactant votre Ex sous le coup de l'impulsivité qu'un tel état entraîne :

— Elle s'est séparée de vous, ce qui signifie qu'elle a besoin de distance pour réfléchir et savoir où elle en est. Si vous la **recontactez trop tôt**, vous vous montrerez **en position de besoin**, vous donnerez l'image de quelqu'un de faible, d'une personne ni adulte, ni mature, qui ne parvient pas à prendre sur elle.

— Vous **risqueriez de dire des énormités sous le coup de l'émotion**, comme des promesses de changement radical impossibles à tenir (*Je te promets que je changerai vraiment, cette fois-ci* : sentez-vous l'image qui se dégage d'une fausse promesse telle que celle-ci ?!), ou des déclarations d'amour désespérées. Vous pourriez être tenté d'essayer de l'amener à voir que ce n'était pas vraiment de votre faute, de tenter de la convaincre que vous êtes l'amour de sa vie, voire de la supplier de vous récupérer… mais tout ce que vous feriez en réalité serait de déprécier encore un peu l'image négative qu'elle a de vous !

— Vous pourriez être tenté de vous confondre en excuses, ou au contraire, de la culpabiliser. Des sentiments de colère, voire de haine, ou des envies de vengeance pourraient filtrer de vos propos que vous le vouliez ou non, ce qui nuirait de manière dramatique à la possibilité d'une reprise de relation,

— De son côté, votre Ex est sûrement blessée et fragilisée : il y a de fortes chances qu'elle interprète mal ce que vous lui direz maintenant. Si elle a subi de la violence verbale

ou physique, il est presque certain qu'elle ne réagira pas positivement si vous retournez la voir trop rapidement. Elle pourra être tentée de fuir, ou d'adopter une attitude défensive dont il lui sera par la suite difficile de se défaire. Pire encore, **revenir trop tôt vers elle pourrait l'étouffer** ; elle pourrait le ressentir comme une invasion, voire un harcèlement. En outre, elle pourrait se montrer agressive, ce qui ruinerait tout retour possible vers vous.

— Enfin, **prendre de la distance vous donnera des chances de lui manquer**. Dites-vous bien qu'un être humain convoite et aime ce dont il a besoin. Si vous l'importunez sans cesse, vous ne vous rendrez vraiment pas service, car elle ne pourra pas ressentir le manque occasionné par son départ. Par conséquent, elle ne sera pas sujette au questionnement, voire à la remise en question que l'absence pourrait engendrer, dans le meilleur des cas !

Alors rendez-vous service en créant ce besoin dans son esprit !

Conclusion :

Même si cela vous parait extrêmement difficile, je vous conseille de ne plus risquer d'entacher la relation, et de respecter un temps de pause qui sera, je vous l'assure expérience à l'appui, profitable a tous deux.

Tous les auteurs de guides de reconquête, tous les forums et les sites spécialisés s'accordent à dire que la mise en place d'un **silence radio** de plusieurs semaines est nécessaire pour éviter d'anéantir à jamais vos chances de récupérer votre Ex. Contrairement à la majorité d'entre eux, je ne tiens pas à préconiser de longueur standard ; il ne peut y avoir de recette miracle qui s'adapterait à tous… ce serait trop facile !

Ce silence radio vous donnera entre autres le temps de lire et de digérer ce mini guide, et de vous fier à votre bon sens pour évaluer le moment où vous pourrez recontacter votre Ex. Je peux néanmoins vous donner une indication : la longueur de cette absence de contact dépend de votre situation. En général, dites-vous que plus la rupture a été compliquée et violente, plus il faudra laisser passer de temps avant de retourner la voir.

Alors préparez-vous dès maintenant à cette attente ! Et ne vous inquiétez pas outre mesure face au vide que cette idée engendre dans votre esprit ; vous avez tellement à faire pendant le silence radio que cela passera beaucoup plus rapidement que vous ne le croyez !

3. AVANT TOUTE CHOSE : INSTAURER UN SILENCE RADIO !

Contrairement à ce que beaucoup de gens font après s'être fait larguer, la première chose à **éviter** est de **harceler son Ex** pour tenter de la/le récupérer. C'est une **ENORME ERREUR !**

Connaissez-vous l'adage : ***suis-moi je te fuis, fuis-moi je te suis*** ? Et bien c'est plus que jamais le moment le mettre en application !

J'ai consulté un grand nombre d'ouvrages sur la question. **Tous s'accordent sur la nécessité du silence radio.**

Lorsque votre Ex vous quitte, cela signifie que vous n'avez plus assez (voire plus du tout) de valeur à ses yeux. Vous ne représentez plus un défi pour elle/lui. Elle/il a perdu tout l'intérêt pour vous.

La dernière chose que vous voulez faire, c'est de conforter votre Ex dans son choix !

Alors comment récupérer de l'intérêt à ses yeux ? La réponse est : en lui faisant comprendre (ou du moins croire, au début) que vous n'avez **pas besoin d'elle pour vivre**, et que vous pouvez être tout à fait heureux sans elle !

Et cela commence par le **silence radio**, qui va :

1. Lui montrer que vous n'êtes **plus affecté** par cette rupture. Cela va l'agacer et augmenter votre valeur à ses yeux.
2. La/le faire **penser à vous**. Et tant qu'elle pensera à vous, elle sera gênée pour commencer une nouvelle relation.
3. Lui montrer que vous n'êtes **plus à elle**, et vous faire à nouveau apparaître comme un défi.
4. Vous permettre de dégager du temps pour votre **développement personnel** que nous verrons plus tard.
5. **La/le rendre réceptive(f)** à une future reprise de contact.

Que faire votre Ex vous recontacte pendant le silence radio ?

Si jamais votre Ex revient vous voir ou vous appelle pendant cette période, soyez gentil et positif, évitez de parler de la rupture et trouvez un prétexte pour raccrocher ou prendre congé le plus tôt possible.

Faites moi confiance : vous n'êtes pas encore prêt, et ce n'est pas à cause de cela qu'elle vous oubliera, bien au contraire !

***

ATTENTION !

Les ouvrages s'accordent pour dire qu'il faut tenir le **silence radio** entre **3 et 6 semaines** pour que cela fasse effet ! Et qu'il ne faut en **AUCUN CAS l'interrompre**, même si vous mourrez d'envie de recontacter votre ex, et même s'il/elle vous recontacte !

***

Conclusion :

Instaurez un silence radio et ne le rompez sous aucun prétexte avant de vous être repris en main, avant d'avoir changé et d'avoir préparé votre reconquête !

4. POURQUOI ET COMMENT REDEVENIR UN DÉFI POUR ELLE/LUI ?

Au tout début, votre ex était sans doute obsédé(e) par vous. Elle/il devait analyser vos moindres mots, attendre le moindre message ou coup de téléphone de votre part.

Vous étiez un défi pour elle/lui, vous aviez une grande valeur à ses yeux !

Aujourd'hui, elle/il vous a quitté. Se pourrait-il que vous ne représentiez plus aucun défi pour elle/lui ? Qu'elle/il sache pertinemment qu'elle/il n'a qu'à claquer des doigts pour que vous accouriez ?

Pour redevenir un défi à ses yeux, il va falloir lui montrer qu'il/elle n'a plus le contrôle sur vous. C'est la seule manière pour qu'il/elle vous considère à nouveau. Sinon, il/elle continuera à vous voir comme quelqu'un de faible, qui n'a que lui/elle comme option.

C'est à ce moment, et à ce moment là seulement, qu'elle recommencera à vous respecter !

Et c'est exactement ce que vous avez commencé à faire en coupant tout contact avec elle.Si jamais vous craquiez en étant « *gentil* » avec elle, cela lui confirmerait qu'elle a toujours le pouvoir sur vous et cela lui donnerait l'impression de rompre « *en douceur* »; ce qui l'empêcherait de se sentir coupable et de se remettre en question.

Si vous avez des affaires chez elle, ou vice versa, un compte commun, cela peut attendre. Au contraire, cela vous servira d'alibi pour reprendre contact à la fin du silence radio, une fois que vous serez prêt. Nous le verrons dans un point suivant.

Conclusion :

Cette période de silence radio va devoir être mise à profit pour la transformation qui vous permettra de la séduire à nouveau.

5. LA LETTRE DE RUPTURE

Maintenant que le silence radio est instauré, une méthode connue de reconquête préconise de rédiger une lettre manuscrite à envoyer à son Ex. C'est à vous de voir si vous voulez passez par cette étape. Elle peut vous apporter des points, mais d'un autre côté, elle peut montrer à votre Ex que vous êtes encore accroché à elle/lui.
J'ai profondément étudié les différentes méthodes de reconquête amoureuses que l'on peut trouver sur le marché. Je les ai éprouvées sur moi-même, ainsi que sur certains collègues. J'ai assisté à plusieurs formations en psychologie qui m'ont permis de comprendre les notions sur lesquelles la lettre de rupture s'appuie. Cela me permet aujourd'hui de présenter une synthèse complétée et clarifiée de cette lettre.

But de la lettre :
Il s'agit d'envoyer une lettre à votre ex le plus rapidement possible après la rupture. Il est préférable d'envoyer une lettre manuscrite pour deux raisons. Tout d'abord, une lettre manuscrite a une plus forte probabilité d'être lue qu'un mail qui peut-être *spamé*. Ensuite, l'écriture vous permettra de renforcer le message de la lettre, puisqu'en écrivant d'une manière rapide et brouillonne, vous vous adresserez directement à l'inconscient de votre ex et renforcerez l'idée qu'il a perdu son importance à vos yeux. Cela l'énervera et le fera non seulement penser à vous, mais encore mieux : penser à vous comme un nouveau challenge !!

Contenu de la lettre :

Calme et détachement sont les maîtres mots à garder en tête pendant toute la rédaction. Plus vous paraîtrez détaché, plus cela l'agacera ! Il ne faut en aucun cas lui faire de reproche ni lui montrer que vous êtes aigri. Il sera plus attiré par quelqu'un de positif et de combattif que par quelqu'un complètement passif et noyé dans la rancoeur !

1. Vous commencerez par lui lui dire que vous êtes d'accord avec sa décision de se séparer et qu'il s'agit d'une bonne chose : cela vous replacera au même niveau que lui car il ne vous

verra plus comme quelqu'un voulant à tout prix revenir avec lui, mais comme quelqu'un d'aussi fort que lui qui aurait très bien pu prendre la décision lui-même.

2. Ensuite, vous lui écrirez qu'il est quelqu'un d'exceptionnel, mais que vous avez finalement compris qu'il était trop jeune et qu'il n'est pas prêt à avoir une relation sérieuse. Ajoutez que votre erreur a été de croire qu'il était prêt : ce discours est volontairement ambigu pour qu'il se sente flatté tout en se posant des questions : « comment ose-t-il/elle dire que j'étais trop jeune ? Quel est le sens qu'il/elle cache derrière cette affirmation ? ». En outre, la jeunesse n'ayant jamais été une tare, il se remettra en question sans avoir la possibilité de vous en vouloir.

3. Ensuite, si jamais vous avez commis une erreur grave (comme l'avoir trompée) et que vous tenez à présenter des excuses, faites le brièvement, sans vous rabaisser : cela montrera que vous savez vous remettre en question. Dites lui également que cela ne vous arrivera plus à l'avenir. Si jamais vous n'avez pas fait d'erreur que vous estimez être grave, ignorez cette étape

4. Dites-lui que quelque chose de très excitant vous est arrivé il y a peu et que vous lui raconterez un jour prochain : cela éveillera sa curiosité et vous permettra de garder un lien invisible avec lui. Ce lien est primordial car il ne faut pas qu'il renonce complètement à vous. Cette attache est sensée le freiner dans ses rencontre éventuelles : non, vous n'êtes pas encore tout à fait en dehors de sa vie, non, la place n'est pas vraiment vacante pour un autre.

5. Dites-lui que vous espérez qu'il prend du temps pour s'occuper de lui : cela sous-entend qu'il doit se remettre en question et vous place comme quelqu'un de bienveillant à ses yeux.

6. Concluez en lui disant : peut-être qu'un de ces jours nous pourrons être amis à nouveau : cela confirmera, sans que votre ex se sente étouffé, ce lien invisible entre vous. Et il se demandera ce que vous entendez par être ami.

Ces six éléments sont expliqués de manière théorique. C'est à vous d'y greffer votre pâte, votre style, pour que votre lettre soit personnelle et que votre ex vous reconnaisse dedans. Vous pouvez rajouter des éléments, mais en aucun cas en enlever (hormis le point 3) si vous voulez que votre lettre garde son efficacité, et en prenant bien garde de ne pas être trop long

et ennuyeux !!
La longueur préconisée est de une page maximum.

Conclusion :

Vous n'êtes pas obligé de passer par cette étape. Vous êtes seul juge pour savoir si ça va vous faire avancer ou non.

Bien évidemment, une grande partie de cette lettre est un simple bluff. Mais d'une part, vous seul savez que vous bluffez, et ensuite, c'est le moment ou jamais de frapper fort ! En misant gros, vous vous donnez la possibilité de gagner gros !

Ce qui compte, c'est que la démarche soit sincère globalement.

Même si ce que vous écrivez vous paraît risqué, elle est fondée sur la psychologie humaine, et elle a été éprouvée. Le contenu repose sur la théorie du discours contradictoire. Il s'agit de bousculer votre ex dans ses croyances pour qu'il ne sache plus que penser. Il se posera nécessairement des questions sur vous et votre relation. Il s'offusquera voire s'énervera. Rassurez-vous, même s'il vous hait, ce n'est pas grave du tout à ce moment là.

Le contraire de l'amour n'est pas la haine, ni la colère : c'est l'indifférence.

Une fois qu'il aura lu cette lettre, vous ne ferez plus partie de l'acquis; **vous commencerez à redevenir un défi à ses yeux.**

Néanmoins, je tiens à signaler que **la lettre n'est qu'un point de départ.**

Elle peut vous faire gagner du temps, mais il ne s'agit que d'un début et il y aura encore beaucoup de choses à entreprendre jusqu'à la reconquête définitive.

6. CONTINUER À FAIRE PARTIE DE SA VIE SANS QUE ÇA SE VOIT

Mise en garde à propos du silence radio :
Si vous voulez récupérer votre Ex, il ne s'agit pas qu'elle vous oublie à cause du silence radio. C'est la raison pour laquelle il faut continuer à faire partie de sa vie de manière effacée.

Affaires communes :

Laisser vos affaires chez elle lui fera penser à vous chaque fois qu'elle posera les yeux dessus. Alors prétextez n'importe quoi pour lui dire que vous les récupérerez plus tard !

Amis communs :

Les amis peuvent aussi être un tremplin non négligeable. Il vous permettront de lui faire passer des messages de manière beaucoup plus utile que si c'est vous qui les lui faites passer. Si ses amis vous apprécient, ils ne se priveront pas de le lui dire et de lui demander comment elle a pu quitter quelqu'un comme vous ! Sa famille également ! Si beaucoup de gens lui disent qu'ils ne comprennent pas sa décision, elle finira par douter de sa décision !

Une fois avec eux, soyez léger, détendu, distrayant ou intéressant.

Mais une règle s'impose : **ne pas évoquer le sujet de votre Ex**. Si l'on vous pose la question, bottez en touche en restant positif vis à vis d'elle, faites comprendre que vous allez bien, et que vous préférez garder votre ressenti pour vous. Faites leur comprendre que cela ne vous paraît pas être une bonne chose que des gens s'en mêlent, étant donné qu'ils n'auront jamais tous les éléments, même s'ils ont les plus bonnes intentions du monde !

Ces exemples montrent bien à quel point il est important de toujours faire partie de la vie de votre Ex, d'une manière détournée, lors de la phase du silence radio.

Conclusion :

Même après avoir mis en place un silence radio, il ne s'agit pas que votre Ex vous oublie. Faites preuve de nuances : soyez présent sans que cela se voit.

7. COMMENT GÉRER LES RÉSEAUX SOCIAUX

Quelle attitude adopter avec son Ex sur les réseaux sociaux ?

On ne se serait certainement pas posé la question il y a quelques années, mais aujourd'hui, les réseaux sociaux de type Facebook ou Twitter ont pris une telle importance dans la vie des gens qu'il convient de se poser cette question.

Deux solutions sont possibles : la supprimer de Facebook, ou utiliser Facebook pour la reconquête, sachant que chacune contient des avantages et des inconvénients.

Solution n°1 : supprimer son Ex de Facebook :

Quand je suis arrivé au point où il a fallu que je me pose la question, ça a été si douloureux pour moi que c'est un ami qui s'en est chargé !

Voilà le problème : si vous la gardez comme *amie*, vous vous exposerez à recevoir des messages d'elle qui montrent à quel point elle est heureuse depuis qu'elle n'a *plus de boulet dans sa vie* !… Est-ce vrai ? Elle seule le sait. Mais vous, vous en serez certainement blessé, et il faut donc que vous vous demandiez ce que de telles informations pourraient vous apporter. N'oubliez pas que si ne faites rien par rapport à cela, vous prendrez le risque d'être encore plus obsédé d'elle, et de souffrir plus encore de son indifférence à votre égard. Vous pourriez même être témoin de son rapprochement avec un autre mec en direct, et vivre votre pire cauchemar !!!

Si vous craignez que cette situation ne vous arrive, rayez-la de vos contacts sans attendre qu'elle le fasse. Vous pourrez en être fier ; c'est toujours ça de gagné en terme d'amour propre. En outre, elle n'aura pas le droit de vous en vouloir ; elle vous a largué ; il est donc normal que vous ne soyez plus en lien. Si jamais elle vous vire elle-même, je vous assure que ce sera encore plus douloureux.

Un autre côté positif si vous le faites vous-même, c'est que vous risquez de susciter des interrogations chez elle : *ça y est, il n'a déjà plus besoin de moi ?! Il a retrouvé quelqu'un ?!* ... et d'accentuer son manque.

Et si un jour vous voulez la reprendre comme *amie Facebook*, vous pourrez toujours le faire ; il suffit d'un clic !

Solution n°2 : utiliser Facebook pour la reconquérir :

Maintenant que vous êtes conscients des risques que cela entraîne, si vous vous sentez *suffisamment fort*, vous pouvez toujours garder votre Ex comme amie Facebook pour redorer votre image. De nombreuses possibilités s'offrent à vous.

Vous pouvez vous mettre en valeur en affichant de belles photos de vous, où vous êtes souriant et/ou entouré d'ami(e)s. En outre, vous faire de nombreux *amis Facebook* apparaîtra sur votre page, et véhiculera l'idée que vous êtes quelqu'un de sociable et d'actif.

Vous pouvez susciter sa curiosité en participant à de nombreux évènements, ou en vous inscrivant dans des groupes.

Vous pouvez susciter sa jalousie en vous affichant avec une ou plusieurs femmes…

NB : si vous préférez la solution n°2 mais que vous ne voulez pas trop vous exposer, vous pouvez la garder en temps qu'*amie*, mais empêcher à ses publications d'apparaître sur votre journal. Cela vous permettra de faire passer des messages comme quoi tout va bien pour vous, sans vous exposer à des souffrances inutiles.

Mais vous pourrez toujours être tenté d'aller voir ce qu'elle devient en consultant son profil !… Alors méf !!!

En conclusion :

Il est important de savoir si vous voulez utiliser Facebook dans le cadre de la reconquête, en ayant conscience des risques que cela implique, ou si vous préférez supprimer votre Ex de vos contacts pour montrer que vous avez de la personnalité et créer un manque.

Libre à vous de choisir quelle est la meilleure solution à adopter, en connaissance des possibilités et des risques de chacune d'entre elles.

8. FAIRE FACE À LA SOLITUDE

Maintenant que vous avez instauré un silence radio et que vous avez géré vos affaires communes, il va falloir vous préparer à ce qui va vous passer par la tête pour le vivre le mieux possible.

Les étapes d'un deuil amoureux suivent un ordre chronologique, mais il est possible qu'elles s'imbriquent et qu'il y ait des retours en arrière de temps en temps. Les psychologues s'accordent à dire qu'il faut entre six mois et deux ans pour que le deuil d'une histoire sérieuse puisse être correctement effectué.

- Déni : la rupture est trop difficile pour que vous l'acceptiez. Vous n'arrivez pas à y croire, et traversez des moments de tristesse profonde éclairés par de courtes lueurs d'espoir.

- Colère : vous ressentez de la colère à l'égard de vous même, de votre partenaire ou du contexte que vous estimez à l'origine de la séparation. Cette phase est nécessaire car elle vous aide à envisager que tout n'est peut-être pas de votre faute, et sortir de la culpabilité le plus tôt possible est primordial pour parvenir à faire son deuil.

- Négociation : vous allez sûrement être tenté de recontacter votre Ex pour tenter de négocier un retour possible avec elle. Il est nécessaire de sortir de la phase de colère pour entrer en négociation avec votre partenaire, afin de pouvoir lui dire sans vous énerver ce que vous pouvez vous améliorer pour ne pas retomber dans les erreurs du passé et vous donner le maximum de chances de réussir.

- Dépression : une fois que vous aurez réalisé que votre Ex est vraiment partie, que vous aurez évacué une certaine quantité de colère, et que vous aurez réalisé que la négociation n'est pas possible, il y a de fortes chances que vous tombiez dans une forme de dépression.
Vous perdrez gout à la vie, le monde vous semblera vide, un vide que même la famille et les amis ne peuvent combler. Vous éprouverez des difficultés à manger et à dormir. Cette phase est sans doute la plus difficile, mais il est nécessaire de la traverser pour effectuer votre deuil.
Je vous conseille de vous faire aider pour cela, par des amis ou des membres de la famille.

Mais si cela dure trop longtemps, il peut-être nécessaire d'entrer en thérapie par un psychologue ou un psychothérapeute, car vos amis ont également leur problèmes, et ne pourront tout prendre sur leurs épaules. Et vous ne voulez en aucun cas les perdre !

- Acceptation : il s'agit du moment où vous réalisez que votre histoire est vraiment terminée et où vous commencez à aller de l'avant. Vous vous rendrez-compte que vous êtes dans cette phase en réalisant que vous avez de nouveaux projets. Vous éprouvez toujours une certaine douleur, mais atténuée, de plus en plus faible. Vous retrouvez un équilibre dans votre vie, vous recommencez à vivre pour vous-même.

Conclusion :

En ayant conscience de ces phases à traverser, vous ne serez plus dans la douleur, vous aurez retrouvé une certaine forme d'indépendance, et vous pourrez soit **revenir vers elle si c'est pour de bonnes raisons, sans être en demande**, soit aller de l'avant.

9. COMMENT GÉRER LA DOULEUR DE LA PERTE

Il est important de pouvoir se confier pour évacuer sa peine. Il n'est pas bon de tout garder pour soi.

Des études psychologiques montrent qu'il n'y a rien de pire que de tout garder en soi car cela s'évacuera sur un mode empiré, ou par psycho-somatisation (vous tomberiez malade en quelque sorte). Il faut savoir sur qui on peut compter pour partager, trouver du soutien

Vous venez de subir un choc émotionnel fort, et vous êtes certainement sonné. Tous vos repères ont disparu, vous êtes face au vide, au néant. C'est une situation effroyable, insupportable. Je l'ai vécue également, et comme je vous ai écrit, j'ai vraiment cru que j'allais mourir… mais j'en suis ressorti et j'ai une bonne nouvelle pour vous : la phase que vous traversez actuellement est le pire moment à passer. À partir de maintenant, ça ne peut qu'aller mieux, et je vais faire le maximum pour vous soutenir et vous conseiller. La raison pour laquelle votre situation est si inconfortable est parce que vous êtes dans une *phase de transition*. L'être humain redoute l'inconnu et le changement. Il n'est jamais agréable de se retrouver entre deux positions d'équilibre. Mais une fois que vous aurez retrouvé un équilibre seul, tout ira beaucoup mieux !

Je vais vous guider en ce sens. Tout d'abord, essayez d'éviter de penser que votre vie est finie parce que votre Ex vous a quitté, que vous ne la récupérerez jamais ou que vous ne retrouverez personne d'aussi bien. Il est tout à fait possible, même si cela vous parait incroyable en ce moment, que la suite de votre vie vous réserve des surprises encore meilleures que celles que vous avez vécues jusqu'à présent, que cela soit avec votre Ex ou avec quelqu'un d'autre. En attendant, il va falloir vous occuper de vous, et trouver tout le soutien possible pour aller mieux.

L'importance de se confier : il est indispensable de pouvoir se confier pour évacuer sa peine. Il est très mauvais de tout garder pour soi. Des études psychologiques montrent même qu'il n'y a rien de pire que de tout enfouir, car cela s'évacuerait sur un mode aggravé, ou par psycho-somatisation. Vous pourriez vous en rendre malade.

Nous allons voir sur qui vous pouvez compter pour partager votre peine et trouver du soutien.

Peut-on se tourner en toute confiance vers sa famille ?

Avant toute chose, dites-vous bien que vos parents ne sont pas objectifs. *Normalement*, ils sont sensés vouloir votre bonheur. Mais ils peuvent vous donner de mauvais conseils et vous risquez de vous en vouloir, puis de leur en vouloir à eux, si vous commettez des erreurs en les écoutant.

D'une manière générale, vous pouvez écouter leur avis, mais à condition que cela soit avec objectivité. Même s'ils ont de l'expérience, tout ce qu'ils disent n'est pas forcément vrai. Peut-être n'apprécient-ils pas beaucoup votre Ex et sont-ils satisfaits de votre séparation. Peut-être ne veulent-ils pas que vous renouiez… ou ils peuvent être sont-ils au contraire tellement aveuglés par la « façade » de votre Ex qu'ils font tout pour que vous y retourniez ! Peu importe. J'ai vu un ami renoncer à une femme qu'il aimait plus que tout au monde revenue vers lui après une séparation, au prétexte qu'il avait peur de la réaction de sa famille !

Vous voyez le gâchis ?!…

Mon conseil est simple : fiez-vous uniquement à votre instinct. Vous seul avez vécu la relation de l'intérieur. Vous seul connaissez votre Ex comme vous la connaissez. Même s'il est extrêmement difficile de dénicher cette information en vous, vous seul savez ce dont vous avez réellement besoin. Alors n'hésitez pas à poser des limites claires que vos proches ne devront pas dépasser. N'hésitez pas à imposer vos idées ! Si un éventuel retour de votre Ex est mal perçu, expliquez très clairement que c'est comme ça, un point c'est tout. Si vous ne le faites pas rapidement, vous prendrez le risque que votre Ex soit mal accueillie de retour dans votre famille. Même si vous êtes en position de faiblesse, ne laissez pas les gens décider a votre place ! Et même s'ils s'y opposent en ce moment, ils seront obligés d'accepter la situation lorsqu'ils vous verront heureux avec elle !

Faites également attention à ce qu'ils ne profitent pas de votre état de faiblesse pour vous reprendre dans leur giron ! Non, il n'est pas question de retourner sous les jupes de votre mère !…

Puis-je en parler à des confidents ?

Ça me paraît une excellente idée. Généralement, les confidents veulent votre bien et

pourront se montrer objectifs. Un bon confident est quelqu'un qui écoute mais qui sait remettre en question vos paroles et vos actes. Si une femme vous a quitté, c'est que vous n'aviez peut-être pas tout juste !

Attention cependant ; vous n'allez pas pouvoir accaparer vos amis H24, sinon ils vont finir par se lasser de vous. Dites-vous bien que les gens vous fréquentent parce que vous leur apportez quelque chose : plaisir, bons moments, rires, écoute, conseils… si vous puisez trop à leur source sans rien leur donner en retour, elle risque de se tarir !

De manière générale, lorsque vous êtes avec vos amis, vous pouvez vous épancher sur la rupture, mais il vous faut respecter leurs capacités d'écoute et c'est à vous de rediriger les conversations vers des choses agréables, des loisirs ou des intérêts communs lorsque vous jugerez qu'il est temps de le faire.

C'est la raison pour laquelle je recommande de prendre un thérapeute : vous pourrez l'accaparer autant que vous le voudrez, tant que vous le paierez… je sais, on frôle le cynisme, mais je vous assure que cet argent est le meilleur que vous aurez jamais investi !

Faut-il faire appel à un thérapeute ?

Je réponds oui, sans hésiter. Un thérapeute vous aidera à vous poser les bonnes questions par rapport à votre ancien couple et à vous-même, et vous apportera une écoute attentive, même si vous payez pour cela.

Lorsqu'on vient au monde, on prend peu à peu conscience de l'existence de son cerveau ; une sorte de machine ultra-sophistiquée mais très complexe. Un cerveau a énormément de capacités, mais le problème est de savoir les exploiter ! C'est un peu comme lorsque l'on reçoit un nouvel ordinateur ou un nouveau logiciel… il est difficile de faire quelque chose sans mode d'emploi !…

Un thérapeute, malgré ce que beaucoup de gens pensent, est un peu comme un mode d'emploi de notre cerveau, et de notre personnalité. Il vous permettra de mieux vous connaître… alors envoyez paître les idiots qui vous qualifient de fou si vous passez leur porte, vous en saurez bientôt beaucoup plus qu'eux !…

Il faut avoir à l'esprit qu'il existe, dans le monde complexe actuel, différents types de thérapeutes : *psychologues, psychiatres, psychanalystes, psycho-thérapeutes*… vous trouverez des explications détaillées dans le guide complet.

10. SE REPRENDRE EN MAIN POUR (RE)DEVENIR ATTIRANT

Si vous avez suivi les 9 première étapes de ce mini guide, plusieurs étapes importante doivent être franchies. Vous avez dû prendre de la distance par rapport à votre Ex, vous ne devez plus être le *toutou* qui lui court après en l'exaspérant, et vous devez avoir demandé du soutien à vos proches, voire à un professionnel.

Vous devez également vous être assuré d'avoir du temps devant vous sans être trop importuné par son image, afin de vous poser les bonnes questions sur vous même, et peut-être de préparer votre futur plan d'attaque.

Félicitations ; vous êtes sur la bonne voie !

Maintenant, il va falloir **mettre à profit le temps de mise à distance pour améliorer votre image, et découvrir ce qui a plu à votre Ex au départ pour pouvoir vous en servir dans le cadre de la reconquête.**

Suite au choc sentimental auquel vous devez faire face, est apparu un sentiment d'échec propre à chaque protagoniste d'une séparation. Il est nécessaire de l'endiguer, voir de l'éradiquer, pour que ces émotions négatives ne nuisent pas trop à votre vie future.

Les symptômes de ce bouleversement sont nombreux : mauvais sommeil, insomnies, mauvaise alimentation voire alimentation inexistante, stress intense, absence d'envies ; tout cela a des conséquence néfastes sur le corps, que vous le vouliez ou non. Ne vous leurrez pas ; votre état de détresse affective est visible de l'extérieur : cernes, pâleur excessive, amaigrissement, mauvais choix de vêtements, démarche voûtée, lapsus sont autant de symptômes que vous montrez aux autres sans en avoir nécessairement conscience.

Méfiez-vous, car **80% du message que l'on fait passer lorsque l'on discute avec quelqu'un provient du langage corporel**, et non de la parole, comme on pourrait le croire… vous comprenez à présent pourquoi il va falloir travailler tout ça !

À présent que le monde s'est effondré autour de vous, vous devez penser que vous ne plaisez plus, voire que vous ne plairez plus jamais. C'est on ne peut plus faux. **Au contraire, vous allez profiter de cette occasion pour améliorer votre image !**

Repensez à *Pretty Woman* et faites preuve d'imagination ; vous avez l'occasion de changer de style, de coupe de cheveux, de ressembler à ce que vous avez voulu mais jamais osé !…

Il va falloir travailler votre apparence tout d'abord pour vous même, car cela vous aidera à vous sentir mieux : vous aurez un meilleur moral en voyant que vous êtes capable de remonter progressivement la pente. Ensuite, vous enverrez une image positive de vous-même et votre entourage se sentira mieux à vos côtés. Enfin, cela enverra une image positive à votre Ex dès qu'un ami commun aura l'occasion de lui parler après vous avoir rencontré.

Conclusion :

Vous reprendre en main va vous permettre de redevenir attirant aux yeux de votre Ex. Cela passe tout d'abord par l'apparence physique. Mais il va falloir mettre en place toute une série de choses pour retrouver un équilibre dans votre vie et redevenir réellement attrayant. Par exemple, s'adonner à de nouvelles passions et retrouver des centres d'intérêt pour avoir des sujets de conversation, sortir, s'entourer d'amis pour se sentir mieux…

Une fois tout cela fait, il faudra se demander si se remettre avec votre Ex est vraiment la bonne chose à faire…

Se demander quel est le bon moment pour recontacter votre Ex et quelle est la meilleure manière de le faire…

Comment la/le recontacter et quoi lui dire pour la/le séduire à nouveau et lui donner envie de vous revoir…

Comment la/le revoir et que faire pour vous remettre avec elle/lui…

Comment vous assurer de rester avec elle ou lui pour la vie !

Vous trouverez tout cela détaillé dans le guide complet !

CONCLUSION :

Si vous avez bien suivi les 10 étapes de ce mini guide, vous avez dû mettre en place les bases qui vous permettront de reconquérir votre Ex et devez être en bonne voie pour y parvenir.

La version intégrale du guide, disponible sur Amazon en cliquant ici, complétera cette entrée en matière en vous expliquant comment regagner votre confiance en vous, évoluer suffisamment pour la/le séduire à nouveau, savoir comment vous y prendre pour la/le faire retomber dans vos bras, et la/le garder là !

Vous y découvrirez notamment :

— Comment vous sentir mieux tout en recréant le désir chez elle/lui,

— Comment tirer parti de votre environnement pour l'attirer vers vous sans même entrer en contact,

— Comment vivre une transformation qui la/le surprendra au point d'ébranler sa décision,

— Comment vous assurer de la/le revoir,

— Comment la faire craquer lorsque vous la/le rencontrerez à nouveau,

— Comment lui donner envie de recoucher avec vous et de vous offrir une nouvelle chance.

Le dernier conseil de ce mini guide est de télécharger le guide complet. Vous découvrirez toutes les techniques qui vous permettront de reconquérir le coeur de votre Reine, et de vous assurer un avenir sans nuage avec elle.

POUR TÉLÉCHARGER LA VERSION COMPLÈTE DE COMMENT RECONQUÉRIR SON EX SUR AMAZON :

CLIQUER ICI

SOMMAIRE DU GUIDE COMPLET

A. OUVERTURE DE LA PARTIE : SE REPRENDRE EN MAIN ET GÉRER LA DISTANCE

A.1. Préambule : étudier ce manuel et ne plus rien faire par rapport à son Ex !

A.2. Comment gérer la douleur de la perte

A.3. Comment gérer les réseaux sociaux

A.4. Se reprendre en main pour (re)devenir attirant

A.4.1. Changer son apparence avec la méthode des 5 sens

A.4.2. Prendre soin de son corps

A.4.3. S'ouvrir au monde

A.5. Comment gérer la distance avec votre Ex

A.5.1. Éveiller sa curiosité

A.5.2. Travailler sa confiance en soi à travers des rencontres

A.5.3. Continuer à faire partie de sa vie de manière indirecte pour qu'elle ne vous oublie pas

A.5.4. Cas où elle s'est remise avec quelqu'un

A.5.5. Comment gérer les situations particulières qui vous obligent à côtoyer votre Ex ?

A.5.5.1. Vous travaillez avec elle

A.5.5.2. Vous habitez avec elle

A.5.5.3. Vous avez des enfants en commun

A.5.5.4. Vous devez la voir lors d'une occasion solennelle

B. COMMENT MANIER VOTRE PION POUR RECONQUÉRIR L'INACCESSIBLE REINE ?

B.1. Se préparer à l'attaque

B.1.1. Préambule : cela vaut-il vraiment le coup de récupérer votre Ex ?
B.1.2. QCM n°1
B.1.3 Prendre conscience de vos avantages
B.1.4. QCM n°2
B.1.5. Récapitulatif de la stratégie globale : les 5 étapes de la reconquête
B.1.6. Préparer efficacement votre première entrevue

B.2. Récupérer votre Ex !

B.2.1. Comment reprendre contact pour la première fois
B.2.2. Le premier contact
B.2.3. Le premier rendez-vous
B.2.4. Quels sujets aborder lors de la première entrevue ?
B.2.5. Les rendez-vous suivants
B.2.6. Faire évoluer l'interaction pour vous rapprocher d'elle

C. LA BATAILLE FINALE : COMMENT VOUS ASSURER DE GARDER VOTRE REINE POUR LA VIE ?

C.1. Passer un maximum de bons moments avec elle et ne pas précipiter les choses
C.2. Le moment où le couple existe à nouveau
C.3. Faire un bilan réfléchi avec elle
C.4. Les 7 comportements à adopter pour rester son Roi

C.4.1. Priorité n°1 : instaurer une bonne communication
C.4.2. Rester à l'affut des problèmes
C.4.3. Du bon usage du compliment et de la critique
C.4.4. L'attention
C.4.5. Les relations sexuelles
C.4.6. L'indépendance
C.4.7. Rester imaginatif et innover sans cesse !

À PROPOS

Ce livre a été écrit après plusieurs années d'études et de réflexion. Il regroupe les techniques les plus efficaces de reconquête amoureuse, et témoigne de mon expérience et de celle de nombreuses personnes de mon entourage, ou qui m'ont contacté sur mon site.

J'espère qu'il vous sensibilisera à l'essentiel, et qu'il vous permettra de reconquérir votre Ex !

Attention !

Ceci est une **version d'essai** : pour télécharger la version complète sur Amazon :

cliquer ici

CONTACT

Plusieurs autres textes sont en préparation. Vous pouvez me suivre ou entrer en contact avec moi sur :

Site : Comment reconquérir son Ex

Page auteur Amazon

Page auteur Facebook

Site auteur

Contact

***

À bientôt j'espère !

BIBLIOGRAPHIE

Comment reconquérir son Ex: les meilleurs conseils et techniques (méthode Love Care), Dr Roberto Va Calvo

La magie de la reconquête, T. W. Jackson

Sauver son couple en 60 jours, Antoinette Boileau

***

Mes recherches continuent, et vous trouverez les autres ouvrages de la bibliographie en cliquant ici.

Vous n'aurez qu'à cliquer sur les liens pour les télécharger.

DROITS D'AUTEUR

Aucune partie de cette publication ne peut être copiée, redistribuée, revendue ou cédée sous quelque forme que ce soit sans le consentement écrit de l'auteur.

Cet Ebook est édité pour votre utilisation personnelle. Mais parce que le plaisir d'un livre se partage, ce fichier n'est pas protégé par des DRM. Si vous avez acheté ce livre et que vous l'avez aimé, vous pouvez le prêter à vos proches.

Merci toutefois de respecter le travail de l'auteur et de ne pas le diffuser à grande échelle. Sont interdits, notamment mais de manière non exhaustive : le partage de tout ou partie du texte sur des forums, sites internet, réseaux sociaux, listes de diffusion…

Il est également interdit de modifier tout ou partie de cette publication ou de l'adapter sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation de l'auteur.